TANITA
健康をはかる

sleepscan

睡眠計スリープスキャン
専用データ管理ソフト

取扱説明書

- 専用データ管理ソフトは同梱のSDメモリーカードにおさめられています。
- 専用データ管理ソフトはWindowsの搭載されたパソコンのみ使用できます。
- 測定データを読み込むには、SDメモリーカードリーダーが必要です。

お 願 い

本ソフトウェアは診断結果を出力するものではありません。この説明書をよくお読みいただき、正しく安全にご使用ください。
結果に対して気になる方は、ご自身で判断されず、専門家にご相談ください。
また本書は必要なときにすぐに取り出せるよう、身近に大切に保管してください。

準備
- はじめに
- インストール
- ユーザー登録

ログイン
- ログインする

解析
- 解析する

結果チェック
- 解析結果のみかた
- 閲覧する

必要なときに
- アンインストール
- お困りのときは

準備

ログイン

解析

結果チェック

必要なときに

はじめに 2
動作環境 3
SD メモリーカードについて 4
ご使用のながれ 5

インストール 6
インストールのしかた 6
専用データ管理ソフトを起動する 8

ユーザー登録 9
新規登録 9
データの継承 11

ログインする 13
ログイン方法について 13
個別ユーザーでログインする 14
ユーザー選択してログインする 15

解析する 16
解析選択 16
解析エラー 16
データ同期 17
自動解析 17

解析結果のみかた 18
睡眠ステージ画面のみかた 19
睡眠点数画面のみかた 20
分析結果のみかた 21
睡眠日誌画面のみかた 22
推移グラフのみかた 22
データ集計のみかた 23
睡眠豆知識のみかた 23
解析結果を印刷する 24
解析結果を削除する 25

閲覧する 26

アンインストール 27

お困りのときは 28
専用データ管理ソフトのメッセージ 28

はじめに

はじめにお読みください

1. 本ソフトウェアの著作権は、株式会社タニタに帰属します。
2. 本ソフトウェアおよび取扱説明書は、本商品の使用許諾契約書に記載されている条件の下でご使用ください。
3. 本ソフトウェアおよび取扱説明書の一部または全部を無断で使用・複製することはできません。
4. 本ソフトウェアの訂正・改訂を行った場合につきましては、このソフトウェアの使用に関して発生する責任は負いかねます。
5. 本ソフトウェアの仕様および取扱説明書に記載されている内容は、将来予告なく変更することがあります。
6. 取扱説明書に掲載の画像とソフトウェアの画像には、若干の相違がある場合がありますので、ご了承ください。
7. Microsoft、Windows は、米国 Microsoft Corporation の米国およびその他の国における商標または、登録商標です。
8. 本書では、Microsoft® Windows® XP Operating system 日本語版を略して、Windows XP、Microsoft® Windows® Vista® Operating system 日本語版を略して Windows Vista、Microsoft® Windows® 7 Operating system 日本語版を略して Windows 7と表記しています。

■動作環境

- 対応 PC　PC/AT 互換機（PC-98 シリーズ、Macintosh は非対応）
- 対応 OS　Microsoft Windows 7、Vista、XP SP3 以降（すべて日本語版）
  64bit 版には対応していません。
- 必要メモリ　各 OS の推奨メモリ容量以上
- ハードディスク空き容量　20MB 以上
- ビデオ RAM　4MB 以上推奨
- ディスプレイ　解像度 1024 x 768 ドット以上、表示色数：32 ビットハイカラー以上
- カードリーダー　SD メモリーカード
- その他　工場出荷時に、Microsoft Windows 7、Vista、XP（すべて日本語版）がインストールされているもののみ対応。他のバージョンからバージョンアップした環境での動作保証はいたしません。

- 専用データ管理ソフトをご使用いただくには、パソコンへのインストールが必要です。
- 専用データ管理ソフトは同梱の SD メモリーカードにおさめられています。

- 専用データ管理ソフトのご利用には、「.NET Framework 3.5」が必要です。「.NET Framework 3.5」がインストールされていない場合、専用データ管理ソフトのインストール時に「.NET Framework 3.5」のインストール要求がありますのでメッセージに従ってインストールしてください。
- 「.NET Framework 3.5」のインストールにはインターネット接続環境が必要です。

SD メモリーカードについて

本商品をご利用になるには、同梱の SD メモリーカードをご使用ください。
SD メモリーカードに記録された測定データは、専用データ管理ソフトで解析します。
本商品をはじめてご使用になる場合は、新規登録を行ってください。

ご注意

専用データ管理ソフトは SD メモリーカードを読み込むと、その設定を記憶し、次回からその SD メモリーカードを識別します。
このため本商品は、通常は 1 ユーザーにつき、1 つの SD メモリーカードをご使用ください。

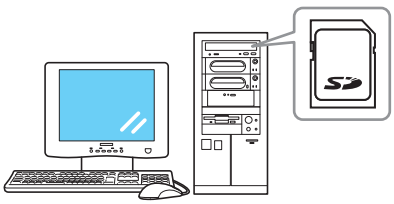
SD メモリーカードの紛失や SD メモリーカードの容量不足などで、SD メモリーカードを変更したい場合は、パソコンに保存されているデータを継承して、ユーザーの再登録を行ってください。
データ継承については、11 ページをご覧ください。

ご使用のながれ

本ソフトウェアは、以下のながれでご使用いただけます。

専用データ管理ソフトのインストール

専用データ管理ソフトをご使用のパソコンにインストールします。



p.6

はじめてご使用する方は、ユーザー登録する

本ソフトウェアをはじめてご使用する場合は、ユーザー登録が必要です。

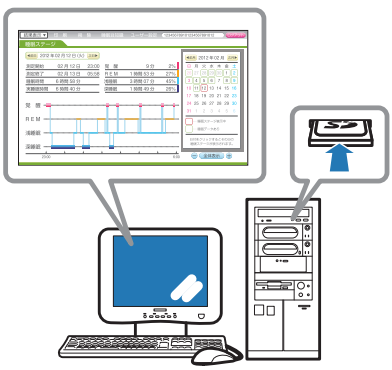
p.9

ログインして解析する

SD メモリーカードに記録された測定データを、専用データ管理ソフトで解析して、結果を確認します。

ご注意

専用データ管理ソフトは、ご使用のパソコンにインストールする必要があります。



p.18

インストール

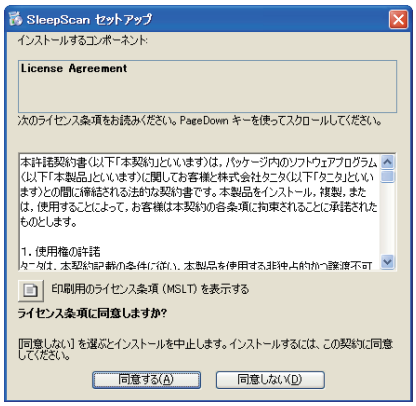
■インストールのしかた

専用データ管理ソフトをご使用のパソコンにインストールします。

1. 同梱の SD メモリーカードをパソコンにセットします。

2. SD メモリーカード内の「SleepScanSL503Setup」をダブルクリックします。

3. [同意する] をクリックします。



参照

動作環境の詳細については、3 ページをご覧ください。

ご注意

ご使用のパソコンに .NET Framework3.5 がインストールされていない場合は、.NET Framework3.5 のインストールが促されます。その場合は、管理ソフトのインストールの前に、ウィザードにしたがって、.NET Framework3.5 をインストールしてください。

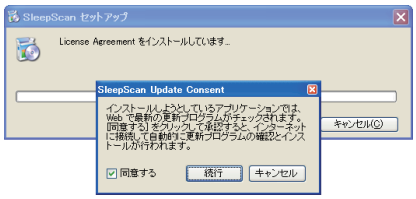
MEMO

SL504 に付属の専用データ管理ソフトの場合、「SleepScanSL504Setup」をダブルクリックします。

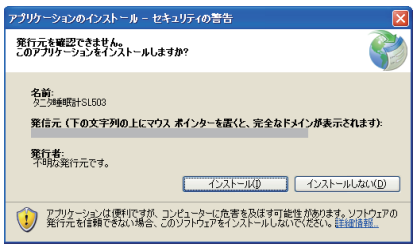
MEMO

ライセンス条項に同意しない場合は、[同意しない] をクリックしてインストールを中止します。

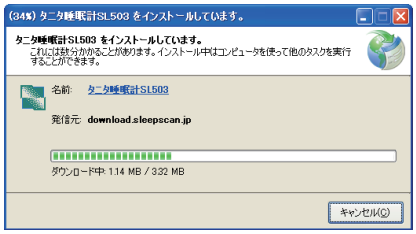
4. ［同意する］にチェックを入れて、［続行］をクリックします。



5. ［インストール］をクリックします。



専用データ管理ソフトがインストールされます。



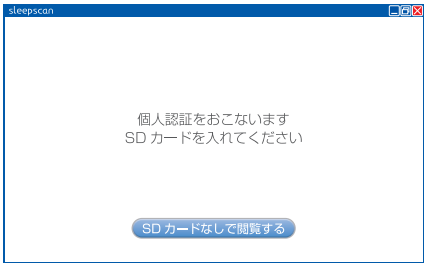
インストールが完了し、デスクトップにショートカットアイコンが表示されます。

■専用データ管理ソフトを起動する

インストールが完了すると、デスクトップ上に［タニタ睡眠計 SL503］ショートアイコンが表示されます。

1. デスクトップ上の［タニタ睡眠計 SL503］ショートカットアイコンをダブルクリックします。

専用データ管理ソフトが起動します。



ご注意

専用データ管理ソフトを起動するとき、USB メモリなどのリムーバブルディスクや外付けハードディスクは取り外した状態で起動してください。
認識エラーの原因となり、正しくユーザー登録や確認が行えない場合があります。

MEMO

SL504 に付属の専用データ管理ソフトの場合、ショートカットアイコンは「タニタ睡眠計 SL504」となります。

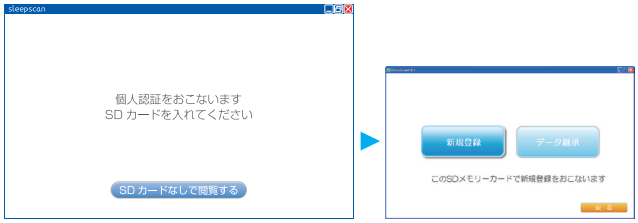
ユーザー登録

■新規登録

はじめてご使用になるときに、新規登録を行います。

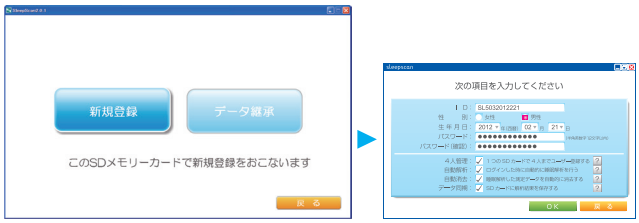
1. ショートカットアイコンをダブルクリックし、専用データ管理ソフトを起動します。

2. SD メモリーカードを挿入します。



新規登録 / データ継承選択画面が表示されます。

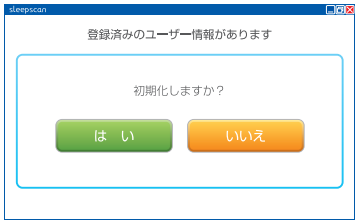
3. [新規登録] をクリックします。



ユーザー設定画面が表示されます。

ご注意

パソコンに登録済みのユーザー情報がある場合、初期化選択画面が表示されます。パソコンのユーザー情報と解析結果を継承して、ユーザー登録したい場合は、[いいえ] をクリックして、データ継承による登録を行ってください。



- [はい] をクリックすると、パソコンと SD メモリーカードに保存されているユーザー情報と解析結果を削除して、初期化されます。

ご注意

専用データ管理ソフトを起動するとき、USB メモリなどのリムーバブルディスクや外付けハードディスクは取り外した状態で起動してください。

MEMO

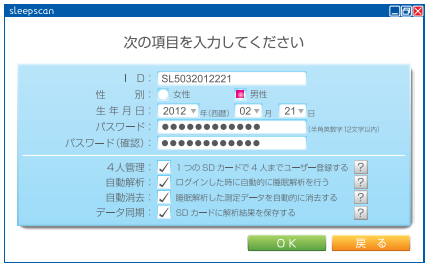
SD メモリーカードとパソコンの設定情報が照合された場合は、ログイン画面に移動します。ログインについては、13 ページをご覧ください。

参照

データ継承については、11 ページをご覧ください。

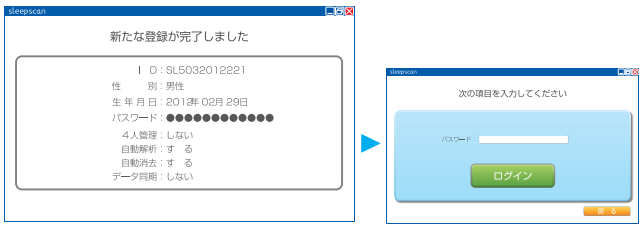
ユーザー登録（つづき）

4. ユーザー情報を入力し［OK］をクリックします。



項目	説明
ID	ユーザー ID を入力します。
性別	性別を選択します。
生年月日	生年月日を指定します。
パスワード	ログインパスワードを入力します。
パスワード（確認）	確認用としてパスワードを再入力します。
4 人管理	1 つの SD メモリーカードで 4 人までユーザー登録ができるようになります。
自動解析	ログインした時に、自動的に睡眠解析を行います。
自動消去	解析した測定データを自動的に消去します。
データ同期	ログインした時に、自動的にパソコンと SD メモリーカードに保存されている解析結果を比較し、過不足を補う形で SD メモリーカードとパソコンのそれぞれに解析結果を保存します。

➡登録完了画面が表示されて、自動的にログイン画面に移動します。



ログイン画面が表示されます。

MEMO

- パスワードは控えを保管しておくことを推奨します。
- ［戻る］をクリックすると新規登録 / データ継承選択画面に戻ります。
- ［?］をクリックすると、該当項目の詳しい説明が表示されます。

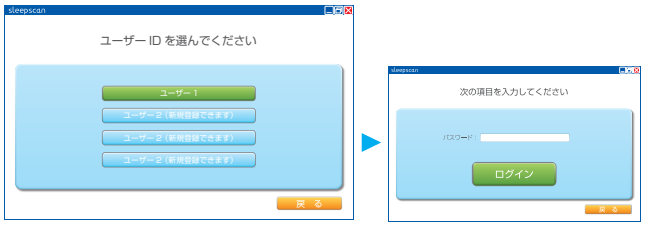
ご注意

［4 人管理］の設定は、これ以降に変更することはできません。

参照

ログインについては、13 ページをご覧ください。

➡SD メモリーカードが、4 ユーザーまで登録できる場合は、ユーザー選択画面に移動します。



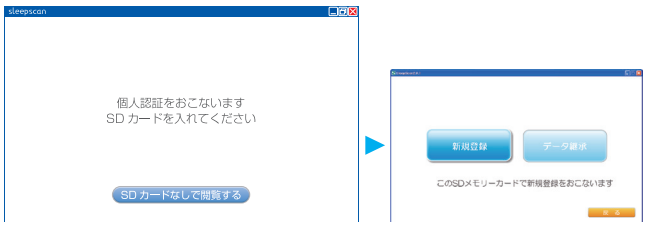
ユーザーを選択すると、ログイン画面が表示されます。

■データの継承

SD メモリーカードの紛失や SD メモリーカードの容量不足などで、SD メモリーカードを変更したい場合は、パソコンに保存されているデータを継承して、ユーザーの再登録を行ってください。

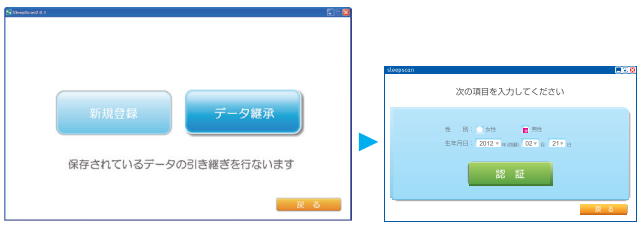
1. ショートカットアイコンをダブルクリックし、専用データ管理ソフトを起動します。

2. SD メモリーカードを挿入します。



新規登録 / データ継承選択画面が表示されます。

3. ［データ継承］をクリックします。



認証画面が表示されます。

参照

新規ユーザー登録については、9 ページをご覧ください。

ご注意

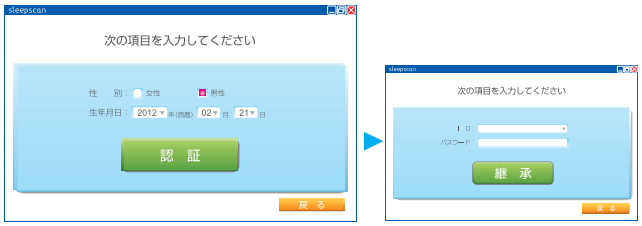
専用データ管理ソフトを起動するとき、USB メモリなどのリムーバブルディスクや外付けハードディスクは取り外した状態で起動してください。

MEMO

SD メモリーカードとパソコンの設定情報が照合された場合は、ログイン画面に移動します。ログインについては、13 ページをご覧ください。

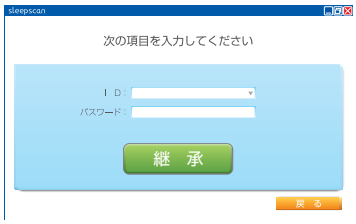
ユーザー登録（つづき）

4. 性別、生年月日を入力して［認証］をクリックします。

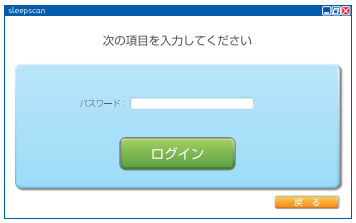


認証が完了すると、継承画面が表示されます。

5. ID とパスワードを入力して、［継承］をクリックします。

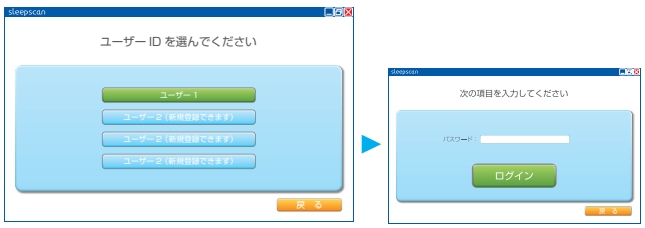


SD メモリーカードにパソコン上の設定ファイルが保存されます。



ログイン画面が表示されます。

➡SD メモリーカードが、4 ユーザーまで登録できる場合は、ユーザー選択画面に移動します。



ユーザーを選択すると、ログイン画面が表示されます。

参照

ログインについては、13 ページをご覧ください。

ログインする

■ログイン方法について

個別ユーザーログイン

参照 14 ページ

1 ユーザーのみ登録できる SD メモリーカードを挿入した場合は、個別ユーザーとして、パスワードを入力してログインします。

➡個別ユーザーログインのながれ

SD メモリーカードを挿入　パスワードを入力して［ログイン］をクリック　データ解析を実行　解析結果を表示

ユーザー選択ログイン

参照 15 ページ

4 ユーザーまで登録できる SD メモリーカードを挿入した場合、ユーザーを選択してログインします。1 つの SD メモリーカードに 4 ユーザーまで登録できるようにするかどうかは、ユーザー設定画面で設定できます。

➡ユーザー選択ログインのながれ

SD メモリーカードを挿入　ユーザー選択する

パスワードを入力して［ログイン］をクリック　データ解析を実行　解析結果を表示

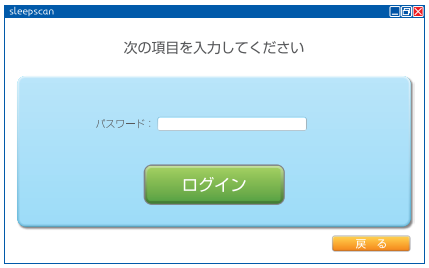
ログインする（つづき）

■個別ユーザーでログインする

SD メモリーカードが 1 ユーザーのみ登録できる設定になっている場合は、パスワードを入力するだけで、すぐにログインできます。

1. 専用データ管理ソフトを起動して、SD メモリーカードを挿入します。

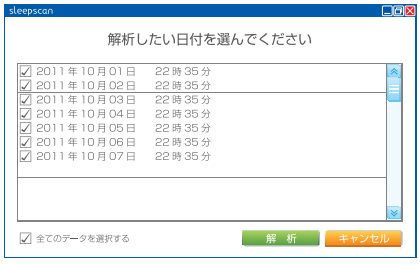
2. パスワードを入力し［ログイン］をクリックします。



➡データ同期を設定している場合は、SD メモリーカードとパソコンの解析結果を同期してから、解析します。

➡自動解析を設定している場合は、自動的に解析が始まり、解析結果画面が表示されます。

3. 自動解析を設定していない場合は、解析したい項目を選択して［解析］をクリックします。



解析結果が表示されます。

ご注意

専用データ管理ソフトを起動するとき、USB メモリなどのリムーバブルディスクや外付けハードディスクは取り外した状態で起動してください。

MEMO

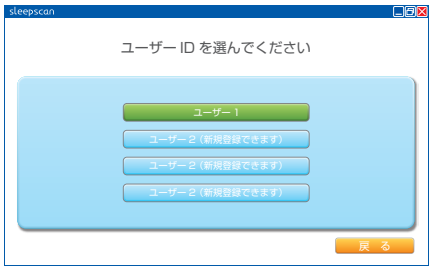
解析結果のみかたについては、18 ページをご覧ください。

■ユーザー選択してログインする

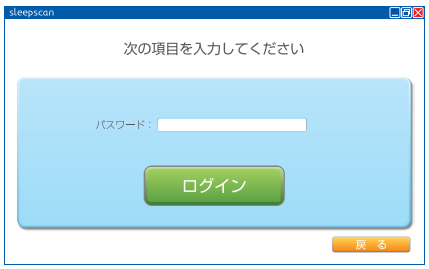
SD メモリーカードが 4 ユーザーまで登録できる設定になっている場合は、ユーザー選択をして、ログインします。

1. 専用データ管理ソフトを起動して、SD メモリーカードを挿入します。

2. ログインするユーザーを選択します。

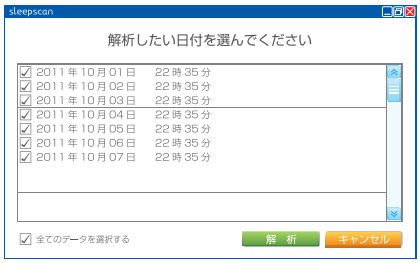


3. パスワードを入力し［ログイン］をクリックします。



➡データ同期を設定している場合は、SD メモリーカードとパソコンの解析結果を同期してから、解析します。

4. 解析したい項目を選択して[解析] をクリックします。



解析結果が表示されます。

参照

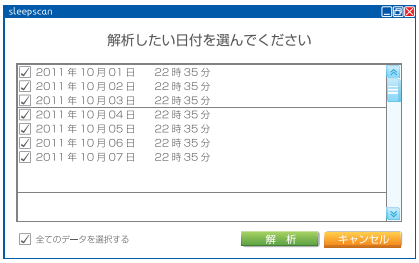
解析結果のみかたについては、18 ページをご覧ください。

解析する

専用データ管理ソフトにログインすると、測定データを解析できます。

■解析選択

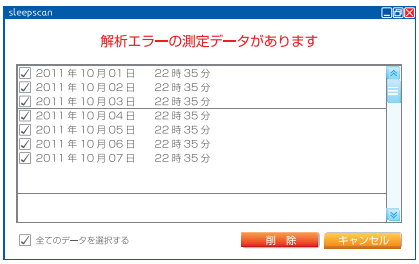
ユーザー設定で、[自動解析] にチェックされていない場合は、解析選択画面が表示されます。
解析したい項目を選択して、[解析] をクリックします。



解析が実行されて、解析結果画面が表示されます。

■解析エラー

解析が終了した後、解析に失敗した測定データの削除を確認する画面が表示されます。



➡削除したい測定データにチェックを入れて［削除］をクリックすると、選択した測定データを削除できます。

➡［キャンセル］をクリックすると、SD メモリーカードの解析に失敗した測定データは削除されないまま、解析結果画面に移動します。

ご注意

自動消去を設定している場合は、解析が行われた測定データは、自動的に SD メモリーカードから消去されます。

MEMO

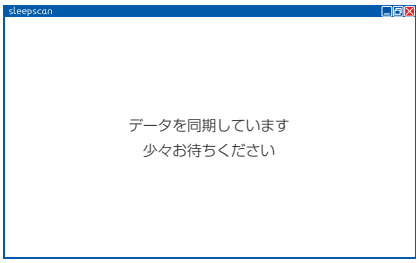
［全てのデータを選択する］にチェックをいれると、すべての日付を選択できます。

MEMO

［全てのデータを選択する］をチェックすると、解析に失敗した測定データをすべて選択できます。

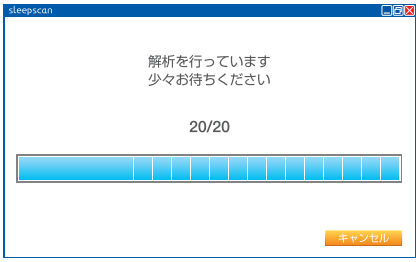
■ データ同期

データ同期を設定している場合、ログイン後に、SD メモリーカードに保存されている解析結果とパソコンに保存されている解析結果を比較し、過不足を補う形で SD メモリーカードとパソコンのそれぞれに解析結果を保存します。



■ 自動解析

自動解析が設定されている場合は、データ同期後に自動的に解析を実行し、解析結果画面が表示されます。



MEMO

SD メモリーカードに 4 ユーザーまで登録できる設定の場合は、自動解析は設定できません。

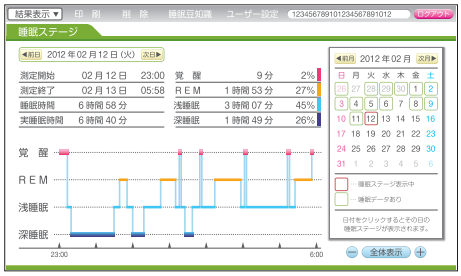
解析結果のみかた

SD メモリーカードから取り込んだ測定データの解析結果を確認できます。

1. 専用データ管理ソフトを起動し、ログインします。

2. ［結果表示］プルダウンで、確認したい解析結果を選択します。

3. 解析結果を確認します。



［結果表示］プルダウンメニューから、以下の５つの解析結果画面を表示できます。

画面名	説明
睡眠ステージ	睡眠の深さとその推移を示すグラフを表示します。
睡眠点数	睡眠点数と分析ダイヤグラムおよび睡眠のタイプ判定と快眠アドバイスを表示します。
分析結果	睡眠状態の詳細な分析結果を表示します。
睡眠日誌	2 週間単位の睡眠点数と睡眠時間および睡眠習慣を表示します。
推移グラフ	睡眠時間と睡眠点数の推移をグラフで表示します。
データ集計	解析結果から睡眠時間の平均、最長、最短、睡眠点数の平均点、最高点、最低点を表示します。

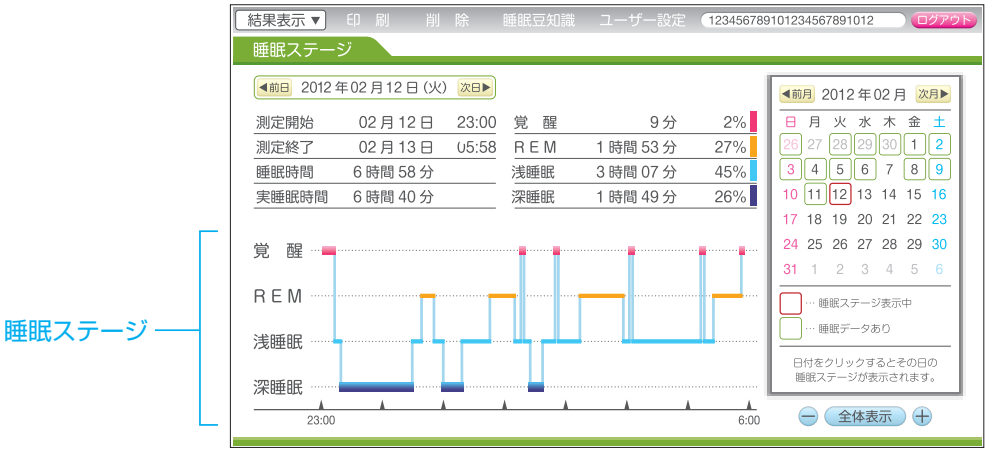
MEMO

専用データ管理ソフトの起動方法は、8 ページをご覧ください。

MEMO

- ［印刷］を選択すると印刷できます。詳しくは、24 ページをご覧ください。
- ［削除］を選択すると解析結果を削除できます。詳しくは、25 ページをご覧ください。
- ［睡眠豆知識］を選択すると、睡眠豆知識画面が表示されます。詳しくは、23 ページをご覧ください。
- ［ユーザー設定］を選択すると、登録しているユーザー情報の確認と変更ができます。
- ［ログアウト］をクリックすると、ログアウトできます。

■睡眠ステージ画面のみかた



睡眠ステージとは

睡眠ステージは睡眠の深さを 4 段階に分けて表現したグラフです。深い睡眠が十分に取れているか、睡眠中の目覚めは多くないか、などを視覚的に観察することができます。

名称	説明
覚醒	目が覚めていて、起きている状態を示してます。
REM	レム睡眠の状態を示しています。
浅睡眠	浅いノンレム睡眠の状態を示しています。
深睡眠	深いノンレム睡眠の状態を示しています。

解析結果のみかた（つづき）

■睡眠点数画面のみかた

睡眠点数は睡眠の状態を統計的に数値化したもので、寝つきの時間、深い睡眠の割合、睡眠中に目覚めた回数や寝返りの回数などから1～100点で算出しています。睡眠は日中の生活や体調に応じて日々変化しますので、睡眠点数で客観的に観察することで、ご自身の状態を把握できます。

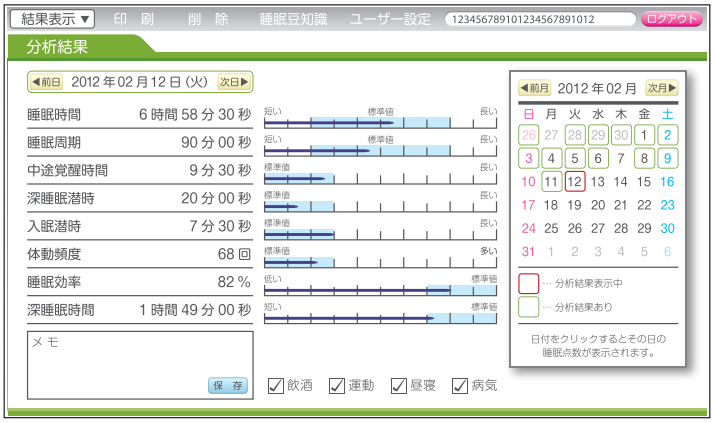
名称	説明
睡眠点数	睡眠の状態を統計的な手法を用いて数値化したものです。
タイプ判定	睡眠の状態を簡単な文章で示したものです。
分析ダイヤグラム	睡眠状態を大きく４つの項目に分け、それぞれの評価内容をスコア化したものです。
快眠アドバイス	解析結果に対応して、快眠へ導くためのアドバイスを提示します。

ご注意

睡眠点数は、睡眠状態の相対的な変化を捉えるための指標です。
他の人との比較ではなく、個人の変化を観察する時の参考として利用してください。

■分析結果のみかた

睡眠状態の詳細な分析結果を表示します。



名称	説明
睡眠時間	入眠から起床するまでの時間を示しています。
睡眠周期	REM と浅睡眠及び深睡眠が、平均してどのくらいの周期で現れたかを示しています。
中途覚醒時間	睡眠中に覚醒となった時間の合計を示しています。
深睡眠潜時	寝はじめから数えて深い睡眠がどのくらいの時間で現れたかを示しています。
入眠潜時	測定開始から数えてどのくらいの時間で睡眠に入ったかを示しています。
体動頻度	寝返りのような大きな体動について、1時間当たりの平均回数を示しています。
睡眠効率	睡眠時間の中で、中途覚醒を除いた“実際に眠っていた時間”の割合を示しています。
深睡眠時間	一晩の睡眠の中で深い睡眠がどのくらい現れたかを示しています。

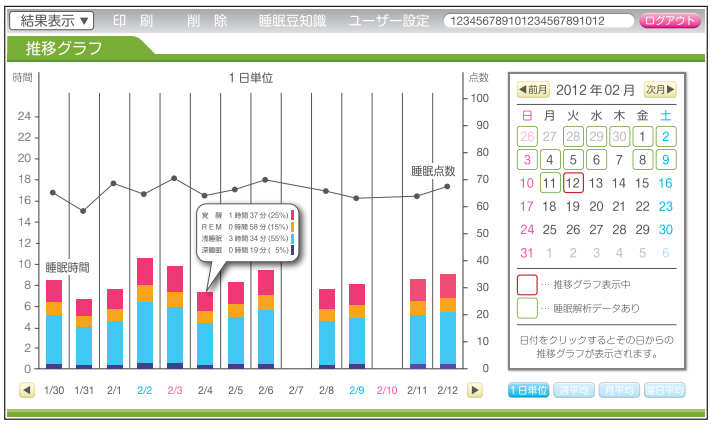
解析結果のみかた（つづき）

■睡眠日誌画面のみかた

睡眠日誌では、解析結果から１日の睡眠時間を青色の帯で表示します。就寝時刻と起床時刻の傾向を見ることができます。

■推移グラフのみかた

睡眠時間と睡眠点数の推移をグラフで示します。
１日単位、週平均、月平均、曜日平均の表示を選択できます。

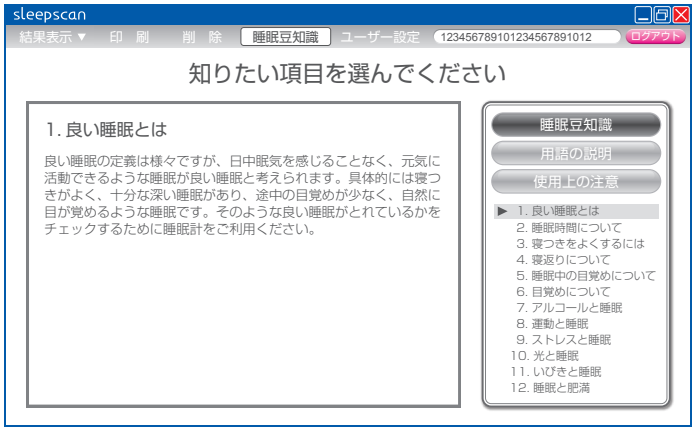


■データ集計のみかた

解析結果から睡眠時間の平均、最長、最短、睡眠点数の平均点、最高点、最低点を表示します。

■睡眠豆知識のみかた

画面右側の［睡眠豆知識］、［用語の説明］、［使用上の注意］を選択すると、それぞれの説明項目が表示されます。



- ［睡眠豆知識］をクリックすると、より良い睡眠のために役立つ情報を表示します。
- ［用語の説明］をクリックすると、専用データ管理ソフトで使用されている用語についての説明を表示します。
- ［使用上の注意］をクリックすると、スリープスキャンをご使用になる上で注意すべきことを表示します。

解析結果のみかた（つづき）

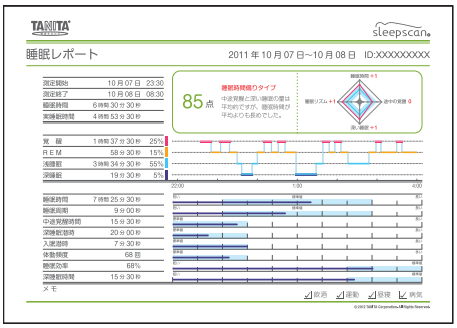
■解析結果を印刷する

解析結果画面で［印刷］をクリックすると解析結果を印刷できます。
表示している解析結果画面によって、印刷フォームが異なります。

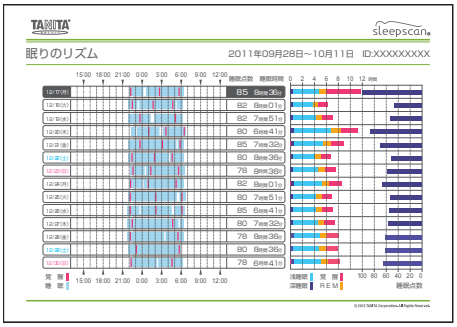
1. 解析結果画面で［印刷］をクリックします。

以下の印刷フォームで印刷されます。

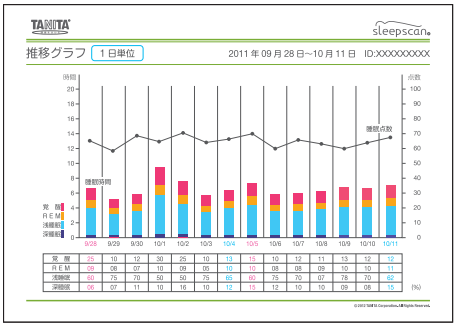
➡睡眠ステージ / 睡眠点数 / 分析結果画面で［印刷］をクリックした場合の印刷フォーム：



➡睡眠日誌画面で［印刷］をクリックした場合の印刷フォーム：



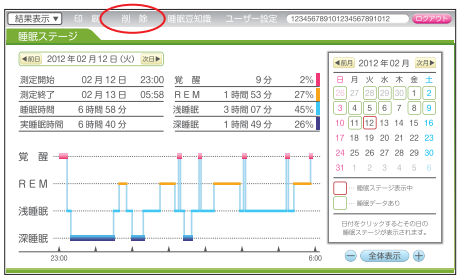
➡推移グラフ画面で［印刷］をクリックした場合の印刷フォーム：



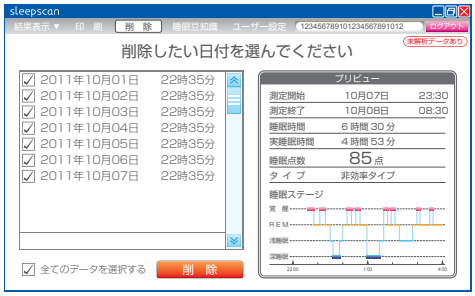
■解析結果を削除する

解析した測定データを削除するには以下の操作を行います。

1. ［削除］をクリックします。



2. 削除したい日付にチェックを入れて、［削除］をクリックします。



選択した日付の解析結果が削除されます。

MEMO

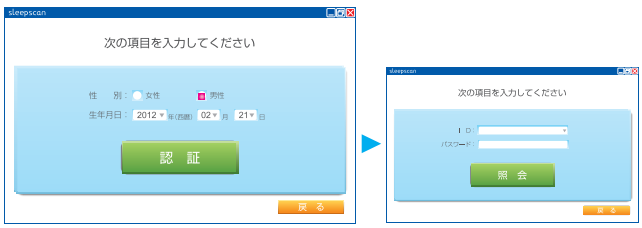
全てのデータを削除するには、［全てのデータを選択する］にチェックを入れます。

閲覧する

SD メモリーカードを挿入しない場合でも、パソコンに保存されている解析結果を閲覧することができます。

1. 専用データ管理ソフトを起動して、[SD カードなしで閲覧する] をクリックします。

2. 性別、生年月日を入力して、[認証] をクリックします。



照会画面が表示されます。

3. ID とパスワードを入力して、[照会] をクリックします。

解析結果画面が表示されます。

MEMO

- [戻る] をクリックすると最初の画面に戻ります。
- ユーザー情報が合致しない場合は、認証できません。

アンインストール

専用データ管理ソフトをアンインストールするには以下の操作を行います。

1. ご使用のパソコンで、[スタート] メニューから [コントロールパネル] を選択します。

2. [プログラムと機能] を選択します。
   ➡Windows XP の場合は［プログラムの追加と削除］を選択します。

3. 現在インストールされているプログラムのリストから、[タニタ睡眠計 SL503] を選択します。

4. [アンインストール] をクリックします。
   ➡Windows XP の場合は［変更と削除］をクリックします。

5. ウィザードにしたがって専用データ管理ソフトをアンインストールします。
   専用データ管理ソフトがアンインストールされます。

ご注意

専用データ管理ソフトをアンインストールすると、パソコンに保存されている解析結果も削除されます。

MEMO

SL-504 に付属の専用データ管理ソフトの場合、リストには［タニタ睡眠計 SL504］と表示されますので、それを選択してください。

お困りのときは

■専用データ管理ソフトのメッセージ

専用データ管理ソフトで、メッセージが表示されたら、以下の原因を確認してください。

メッセージ	原因
SD メモリーカードを認識できませんでした	□ 挿入した SD メモリーカードに何らかの問題があります。
初期化しますか？	□ 挿入した SD メモリーカードに、別の登録済みのユーザー情報があります。
パスワードがちがいます	□ 設定したパスワードと入力したパスワードがちがっています。
各項目を正しく入力してください	□ ユーザー設定の項目で、正しく入力されていない項目があります。
認証できませんでした 入力しなおしてください	□ 入力情報が不足しています。 □ ユーザー情報が合致していません。
ファイルを選択してください	□ 測定データが選択されていません。
ユーザー ID は既に存在します。	□ 挿入した SD メモリーカードに、既に登録済みのユーザー ID が存在しています。
ユーザー設定情報を保存できません。	□ ユーザー設定をする時に、SD メモリーカードに書き込みできません。
SD メモリーカードを入れてください。	□ ユーザー ID を変更する時に、SD メモリーカードが挿入されていません。

MEMO

株式会社 タニタ

本社・東京営業所　〒174-8630 東京都板橋区前野町1-14-2　☎03 (3558) 8111 (代表)
大阪営業所　〒577-0013 東大阪市長田中1-3-15　☎06 (6784) 2811 (代表)
名古屋営業所　〒465-0072 名古屋市名東区牧の原2-707　☎052 (704) 2201 (代表)
福岡営業所　〒812-0882 福岡市博多区麦野4-2-6　☎092 (575) 5761 (代表)
北日本営業所　〒014-0113 秋田県大仙市堀見内字下田茂木添28-1　☎0187 (66) 2144 (代表)

ホームページアドレス　http://www.tanita.co.jp

お問い合わせ先

フリーダイヤル　0120-133821

受付時間／9：00～18：00（土・日・祝祭日は除く）

お客様サービス相談室　〒174-8630 東京都板橋区前野町 1-14-2
タニタ サービスセンター　〒014-0113 秋田県大仙市堀見内字下田茂木添 28-1

製造販売元　株式会社 タニタ 秋田

〒014-0113　秋田県大仙市堀見内字下田茂木添28-1　☎0187 (66) 2122 (代表)

SL5037601(0)

© 2012 TANITA Corporation. All Rights Reserved.